

# Yoga, Pilates & Entspannungstag mit Natascha & Arlette

- Wo:** im l'adresse für Bewegungskultur GmbH  
Belpstrasse 3, 3074 Muri
- Wann:** am Samstag, 25. Mai 2019
- Welcome** ab 09.30 Uhr mit Kaffee, Gipfeli & gesunden Snacks
- 10.00 – 11.00 Uhr** Sunrise Suryar Namaskar Yoga oder Pilates
- 11.15 – 12.15 Uhr** Pilates oder Sunrise Suryar Namaskar Yoga
- 12.30 – 14.00 Uhr** gemeinsames Mittagessen
- 14.30 – 15.30 Uhr** Yoga Nidra – a guided relaxation  
(eine geführte Entspannung)
- 15.45 – 17.15 Uhr** Yin Yoga – Fascia release (Faszien lösen)
- anschliessend:** gemütliches Apéro
- Preis:** inkl. Yoga & Pilates,  
Snacks, Wasser, Kaffee, Tee, Mittagessen & Apéro  
(exkl. Softdrinks / alk. Getränken beim Mittagessen)
- Fr. 175.—inkl. Mwst
- Sprachen:** Natascha führt durchs Yoga in englischer Sprache,  
Arlette bewegt durchs Pilates in Schweizerdeutsch.
- Jetzt anmelden bei:** [arlette.burkhardt@gmail.com](mailto:arlette.burkhardt@gmail.com) / 079 213 96 32  
Die Teilnehmerzahl ist beschränkt.

Wir freuen uns auf DICH!